

№ реп.	Приём пищи	Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции (выход), г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ техн. карты	Стоимость (руб.)	Сумма
						Б	Ж	У			B ₁	B ₂	C	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК	Сырники			110	14,970	13,710	42,060		324,400	0,107	0,296	0,000	115,000	1,044	80	814,03	17,14
		Творог	50	50		11,700	6,300	0,900		109,000		0,210		105,000	0,322		201,81	10,09
		Манка	5	5		0,500	0,050	3,300		16,400	0,070	0,020		1,000	0,048		33,00	0,17
		Мука	15	15		2,060	0,200	13,800		66,800	0,034	0,016		8,600	0,420		23,96	0,36
		Сахар	10	10				10,000		37,900				0,200	0,030		34,00	0,34
		Яйцо	0,5	0,5		0,670	0,600	0,040		8,300		0,030			0,220		6,88	3,44
		Масло сливочное	4	4		0,010	1,560	0,020		14,000	0,003	0,020		0,200	0,004		375,88	1,50
		Масло растительное	10	10			5,000			45,000							66,00	0,66
		Кисель фруктовый (сок)	8	8	50	0,030		14,000		27,000						64	72,50	0,58
		Чай с сахаром			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,040	0,100	0,000	14,600	0,630	16	3 599,00	4,08
		Заварка	1	1										0,200	0,030		3 565,00	3,57
		Сахар	15	15				15,000		56,800	0,040	0,100		14,400	0,600		34,00	0,51
		Булка с маслом			37	3,240	5,800	19,710		144,800	0,064	0,024	0,000	9,200	0,800	44	458,88	5,95
		Хлеб пшеничный	40	40		3,200	0,400	19,640		95,200	0,064	0,024		9,200	0,800		83,00	3,32
		Масло сливочное	7	7		0,040	5,400	0,070		49,600							375,88	2,63
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Батат	100	100	100	0,900	0,050	11,500		53,500						89	71,46	7,15
	ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	60	60	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	87	178,12	9,23
		Огурец	80	80													112,12	8,97
		Растительное масло	4	4													66,00	0,26
		Суп сборно-овощной на курином бульоне			250	4,870	5,475	13,000		119,800	0,263	0,155	11,770	18,730	0,775	61	1 080,18	9,72
		Куры	20	20		2,900	2,900	0,100		38,000	0,100	0,020		2,700	0,250		141,65	2,83
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		24,88	0,25
		Капуста	70	70		0,600	0,030	1,500		8,600	0,080	0,060	11,000	7,600	0,090		24,92	1,74
		Картофель	100	100		1,200	0,240	10,400		48,000	0,040	0,020		3,700	0,340		19,97	2,00
		Зеленый горошек	10	10													74,50	0,75
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,001		0,510	1,740	0,050		24,88	0,17
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Лавровый лист	1	1		0,076	0,084	0,487		3,130		0,004	0,465	8,340	0,430		382,50	0,38
		Соль	8	8										29,440	0,232		11,00	0,09
		Печенье по-строгановски			80	10,440	10,295	3,840		155,260	0,210	1,179	19,460	11,640	3,948	112	926,73	14,86
		Печень	60	60		9,680	1,960			56,790	0,158	1,117	18,600	4,660	3,720		185,63	11,14
		Лук	7	7		0,080		0,500		2,300	0,005		0,600	2,000	0,040		24,88	0,17
		Морковь	10	10		0,070	0,005	0,470		1,900	0,040	0,040	0,260	2,840	0,040		24,88	0,25
		Сметана	5	5		0,140	1,000	0,200		10,300							171,50	0,86
		Мука пшеничная	5	5		0,310	0,030	2,070		10,000	0,005	0,002		1,290	0,063		23,96	0,12
		Масло растительное	10	10			5,000			50,000							66,00	0,66
		Масло сливочное	4	4		0,020	2,300	0,030		21,000	0,002	0,015		0,150	0,005		375,88	1,50
		Томат	3	3		0,140		0,570		2,970		0,005		0,700	0,080		54,00	0,16
		Рис отварной с маслом			120	2,440	4,350	25,050		150,500	0,032	0,017	0,000	3,100	0,308	115	427,88	3,96
		Рис	40	40		2,400	0,350	25,000		115,000	0,028	0,014		2,800	0,300		52,00	2,08
		Масло сливочное	5	5		0,040	4,000	0,050		35,500	0,004	0,003		0,300	0,008		375,88	1,88
		Компот из чернослива			200	0,000	0,000	15,000		56,800	0,000	0,000	0,000	0,030	0,004	96	356,50	3,74
		Чернослив	10	10													322,50	3,23
		Сахар	15	15						56,800				0,030	0,004		34,00	0,51
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,640	0,480	13,600		72,400	0,070	0,030		14,000	1,500	41	44,80	1,79

